



養和醫院婦產科專科醫生
李君婷醫生

傳統認為懷孕十月過程中應該安胎，避免一切非必要的活動和食物，留在家中靜心修養。

但是近年不少孕婦都會外出旅行放鬆身心或公幹，今期婦產科專科醫生為大家講解懷孕外遊注意事項。

撰文：文樂軒 設計：林彥博



懷孕乘搭飛機迷思

去旅行有一項事情難以避免，就是乘坐飛機，然而很多人對懷孕時乘搭飛機有很多疑問和迷思，養和醫院婦產科專科醫生李君婷醫生指出：「很多人說十二、十三周前不能去旅行，其實暫未有規定孕婦懷孕多少周之後才能乘搭飛機，主要視乎孕婦的健康問題而不是看懷孕周數，如果懷孕的過程中完全健康沒有問題，其實是可以去旅行的，當然懷孕周數愈大，航空公司有機會不讓孕婦上飛機。」

雖然可以乘坐飛機，但有些微細的事項孕婦需要注意的，「例如孕婦要衡量飛機餐的食物是否適合，沙律、凍食等應該考慮避免。

坊間有人說飛機氣壓會影響胎兒，其實是錯誤的訊息，反而孕婦有機會因氣壓出現水腫，使中耳或耳膜感到不適。坐船、坐長途車、短長途的飛機，有機會導致孕出現深層靜脈血管栓塞，令血管中出現血塊，影響到血液流通，建議孕婦大概三十分鐘至一小時便要盡量活動手腳，刺激身體血液循環，也可以穿壓力襪，飲多點水。如果過往有『暈車浪』、『暈船浪』等問題，就更加要注意。」李君婷醫生說。

▶ 飛機餐有機會包含沙律、凍的甜品和雪糕，建議孕婦小心選擇。



旅遊 至上



醫生證明有效時間

孕婦登機時有可能需要出示醫生證明，需求與否由乘坐的航空公司所規定，一般航空公司會對懷孕二十四或二十八周過後的孕婦要求出示數天內的醫生證明。李醫生提醒：「孕婦出發前的檢查，其實與平常的產前檢查沒有太大分別。很多時候航空公司要求的醫生證明需要是近期，即可能是一星期內或十天內，孕婦應要看清楚所需之證明事項，然後依照時間做產前檢查，亦要留意來回程時間的問題，確保醫生證明在去程及回程時均是有效，若回程時醫療證明已過期，或需要在當地看醫生以取證明。」

▲ 孕婦需要留意每間航空公司有不同的醫生證明要求。

◀ 旅行前的檢查與普通的產前檢查無異，確保孕婦和胎兒健康。



精明選擇旅行地點

李君婷醫生認為孕婦若要去旅行，應該選擇一些衛生條件較佳、醫療較發達的國家，即使在目的地有任何的不適或遇到意外，都能夠馬上求醫，她解釋：「懷孕時盡量避免到醫療較落後或是正盛行傳染病的地方旅遊，例如目的地若正爆發傳染性疾病，若孕婦受到感染可能會影響到胎兒。孕婦旅遊應該以放鬆為主，避免過於奔波。有些孕婦在懷孕初期時會嘔吐、暈、容易疲累，而懷孕後期行動會較為緩慢，總括而言一切應以安全至上。」

至於藥物方面，有些地方在到埗前需要先注射疫苗，李醫生認為孕婦應該要考慮清楚需要注射疫苗的旅行目的地，是否一個合適前往，「注射疫苗其實並不代表能百分之百確保不患病，所以值得再三考慮是否必須前往，當然疫苗藥物也要需要詢問其醫生會否影響胎兒。隨身的藥物亦如是，孕婦應該詢問醫生藥物適合與否，因為即使市面上普通的治傷風感冒藥或止痛藥，部分是未適合孕婦服用，安全起見應該先尋求醫生給予建議。」



▶ 不少孕婦選擇在懷孕期間外出旅遊放鬆心情，但是一切應以安全考慮優先。

◀ 孕婦應該選擇適合的旅遊地點，例如最近日本沖繩爆發德國麻疹，孕婦需要避免。

輕鬆玩樂小貼士

大部分去旅行當然是為了放鬆心情，但是有些事項孕婦是不能掉以輕心。「包括避免搬抬重物，如行李，也要避免碰撞。因為孕婦有機會出現水腫，所以衣服應該是鬆身和舒適，太過緊會導致不適。安全帶應要扣在肚的下方。飲食方面如上文提及，要避免進食生冷、未完全熟透的食物，孕婦應該衡量當地食物衛生的問題，魚生、奶類製品要小心，海鮮方面有些可能含有重金屬，孕婦也要謹重考慮是否進食。」李君婷說。

外出旅遊有時候亦會安排活動，但要留意未必每種活動都適合懷孕女士，孕婦需量力而為，一切以安全為主。李醫生表示：「例如行山要留意難度和天氣情況，盡量避免跌到和滑倒，有時候行山難以即時求救。高強度、撞擊和刺激的活動當然要避免，例如滑雪、潛水、玩機動遊戲等等。水上樂園等人多擠迫的地點要小心碰撞。桑拿、溫泉因為過於高溫，所以懷孕是不能夠進行。」



▲ 不少人去旅行愛吃當地新鮮海產，但是海鮮有機會含有重金屬，影響胎兒健康。

▶ 近年流行到外地滑雪，但孕婦切忌跌倒和滑倒，所以應避免參與。



孕婦 安全